

فأملات روحية

الجزء الأول

نجوى عبده

فهرس الكتاب

أبي الءنون	4
غير قلبي	5
رجائي فيك	7-6
أعني يا رب	8
ما أعظم مءبتك يا الله	10-9
أشكرك يا الله	12-11
تذكرني يا الاءي	13
أرجعني اليك أنا الءاطئه	14
كلامك يلاءي	15
الرجاء	16
أءمينا يا رب	17
عطايا الله	18
الرجاء	19
مءبة الله لنا	20

21	طلبة
22-23	أحتاج اليك
24	الخطيه
25	عطايا الله
26	أنت مائمني وراحة نفسي
27-28	اقرع الباب
29-30	أحكام الله
31	باركني ياالاهي
32	صلاة محبة
33-34	علمني يا الاهي
35	نورك يارب
36-37	أشتاق أليك
38-39	الاهي وحببي
40	علمني يا الله

أبي الحنون

يارب خطيتى حطمت اسواري واحاط بى اعدائي

يارب مد يدك وخلص نفسى الاسيره

اطعمنى بكلامك حتى تشبع نفسى

واروينى حتى امتلاء بمعرفتك

وعند ذلك ارى جمالك فى قلبى وروحي

واتعجب من عظم محبتك ونعمتك الذين بغير حدود

امنحنى ما اتمنا وهو ان احتمى وافرح وانعم فى احضانك الابويه

كل ايام حياتى

ولهذا يا الاهى لا ترفضنى وادبنى حتى اخلص

فانت يا الاهى مؤدب حنون

ولاتسلمنى لآخر غيرك لان نفس تشتاق اليك بشده

انزع عنى يارب كل النجاسات واحرق بنار روحك كل الاشياء العتيقه فى

داخلى

واجعلنى مقدسه لك ولخدمتك

غير قلبي

دموعى تتساقط كل ليله وقلبي يتنهد لثقل خطاياي

واحزن لانى احزنك

يارب انت وحدك ولاغيرك

يمكنه ان يعطينى قلب يعرفك ويشتاق اليك

ويبتغى ان يكون قلبى وفكرى وروحى لك وحدك

فأصير طفلك المتدلل الذى تحبه وتفخر به

رجائي فيك

يرتعد قلبي خوفا من ان لا اجدك
وأتذكر عندما ظنوا شعبك انك لا تراهم ولا تهتم بهم
وأتذكر كلامك لي " اطلب تجد اقرع افتح لك"
فأسرع واعينك
واحس اني الخروف الضال
الذي ذهبت لتبحس عنه في كل مكان حتى وجدته
واخذته في حضنك واطعمته وفرحت به
فيرجع قلبي يمتلاء بالامل وبرجاء ويطمئن مره اخرى
الاهى ان ضعف نفسي يجعلنى ارتعد ولكن روحك
يارب تطمئننى
فزيد يارب من ايمانى وقوى نفسى
حتى يتقدس عقلى وفكرى وضحك فى وجه مضايقينى
الذين يحاولون افزاعى وتشكيكى فى محبتك ليا
لقد ختمتى بروحك فى يوم معموديتى والبستنى ثيابى

البيضاء

ولكن لا اجل تكاسولي وتهاونى لم تصبح ثيابى

بيضاء

بل كانت فى حاجه الى غسل وتطهير جديد

فصرخت اليك فأتيت لى ولأجل محبتك ليا

ادبتنى وقسوة عليا ولكن احطنى بحناك ومسكت يدى

لتطمئننى

حتى انى لا اسقط واتوه منك

لذلك فالتؤدبنى يارب دائما بشمالك وتحطنى يالاهى

بيمينك الى الابد

أعني يا رب

كثيرا لا أجد راحه لنفسي
واحس ان الدنيا ضاقت امامى ودموعى تملأ وجهى
ولا ادري ما يحدث بداخلى
هل انا بهذا الحزن ؟
يغرب اظهر اكشف لى اعماقى
حتى انى اعرف ما يورق نفسى فأخذه واسلمه اليك
حتى انى لا اعد اتضايق منه
وحتى انى ارمى كل احمالى عليك
وانا أعلم يارب انك سوف تريحنى
وتزيل الاشياء التى تؤرقنى
وأیضا تمنحنى معرفه، كيف انظم حياتى
حتى لا يعثرنى الحزن،
فيكون كل قلبى مرضى امامك ونعمتك دائما فيا

ما اعظم محبتك يا الله

ان تجعل الأتسان النجس عروس لك
وتزينه وتطعمه وتأخذه الى بيتك وتجلسه معك فى
عرشك

لماذا؟ لماذا يارب كل هذه المحبه؟

كيف يارب تحبنا الى هذه الدرجه؟؟؟

التى لا يعقلها اي موازين ارضيه

هل يمكن لنا ان نهتم ببعضنا البعض بهذه الدرجه؟؟؟

هل يمكن لنا ان نتغاضا عن إخطاء بعضنا البعض

ونتحمل بعضنا البعض؟؟؟

يا الالهى انت عجيب فى حبك لذلك قلبى يحبك

ويشتاق يكون معك

علمنى علمنى يارب ان احب مثلك

وان اتغاضا عن اخطاء الاخرين وان امد لهم يدى

وان احبهم بدون مقابل

اجعلنى كمثل صغير لك
حتى يرى الناس فيا يارب نورك الجميل الباهر
وروحك المحبه

أشكرك يا الله

لم اعرفك كأب فى طفولتى
بل أحسست بأنك بعيد عنى ولا ترغب فى معرفتى
ومن كثرة ضيقاتى والامى وخوفى كنت احس دائما
بحنين واشتياق اليك
أرى اخوتى من حولى يتكلمون عنك بفرح ورجاء
فيحزن قلبى اكثر لانى لا اشعر بك
ولان مضايقتى كانوا يسخرون منى
ويقولون ليس فيكى رجاء فأصدق
وهكذا تسللت الخطيه أكثر واكثر الى حياتى
حتى انه لم يعد امامى طريق وانما المنحدر
فصرخت لك يا الالهى بأعلى صوت ومن كل اعماقي
حتى انى اخترق السماء إليك
لعفك تشفق على ابنتك المريضة وتشفيها من دائها
وبكيت بكاء مروانت يا الالهى اسرعت كأب يشتاق

ليرى ابنته بعد فتره

طويله من الزمن وأحتضنتنى ولم تتركنى ولم تدعنى
اسقط

وإنما اعدائي هربوا وعثروا من حولى عندما راؤك
واحد فالآخر

والآن ياسيدى أرجوك الا تفارقنى

واجعنى كعجينه طريه فى يدك وشكنى للمره الثانيه
كما تشاء

حتى تروق منظرها اليك

واحرقها فى النار العاليه حتى لايمكن لإحد آخر ان
يشكلها مره ثانيا

وانما تصبح دائما ملكك ومن صنعك يدك ومن حكمتك

وتصبح دائما ملك لك

وانفخ فى يارب حتى انى امتلاء من روحك

فأراك أكثر واعرفك أكثر وأحبك أكثر واكثر

حتى انك تأخذ نى اليك

تذكرني يا الاهی

یا الاهی لا تنسانی ولا تغنی نفسی

بل قم وحارب عنی

وقل لنفسی مغفورہ لکی خطایاکي

فأنا واثقه انک لن تترك نفسی للهلاک

واجعل منی انسانه جدیده

فأصیر سفینتک المقدسه والامواج العالیه

لا تقدر علیها

ولا ترهبنی

لانک انت قائدی وحبیبی

ارجعنى اليك انا الخاطئه

يارب لا يسرك ان يموت الشرير وتحاول معه عدت
مرات ان ترجعه اليك

يارب ارجعنى اليك انا الخاطئه

فان من عندك يارب المغفره والرحمه والحب والحنان
وفى استطعتك يارب ان تغير قلبى
وتجعله نظيف ومشتاق لوجودك داخله

لاتجعلنى أخاف أو اياس

اعطينى يارب قوه وثقه لكى اتغلب على ضعفاتى واقف
صامد امام مضايقيه

اما افكارى التى هى من غير حساب

فأنت يالاهى قادر ان تضبطها

فأنت يارب مخلص النفوس من الفساد

كلامك يا الاهي

يارب كلامك جميل ومحبيب لى قلبى
اشتاق ان اقضى معك ساعات يوم ولا اجد ملل
فكلماتك تروي روى وتشبعنى بكثره
يارب اجعلنى دائما مشتاقه ان اجلس معك حتى انى
امتلاء بمعرفتك
فأنا اريد ان اعرف عنك كل شىء
لذلك لاتحرمنى من هذا الشعور وهذه الاحاسيس
فهيه عزيزه الى نفسى الفارغه

الرجاء

يا الالهى ما احلا الجلوس معك والسماع الى كلامك
ولأجل تحننك علينا أظهرت لنا بعض اسرارك
حتى تطمئن قلوبنا وتعطينا رجاء في الطريق اليك
يارب من في حبك وحنانك
فأنك لاتفسو عليا حتى عندما اتعثر وانزلق في وسط
الطريق

بل تمد لى يدك بحنان وترفعنى مره أخرى
وتضى امامي الطريق حتى لا اتوه بين الطرق
وتدهنه لى بدمك حتى لا اشك
كن معى دائما واحمينى من الشرور التي حولي
والاشياء المغريه التي تعثرني وتحزنك منى
اجعل محبتى لك اكبر واعمق من أى شئ آخر
حتى أن تجملت الدنيا فلا اهتم
وان ظلمت الدنيا فالتثق بك أكثر

أحمينا يارب

هل يمكن لنفس ميتة ان تجد عندك رجاء
من يبكي عليها من يشفع لها عندك يارب
يارب احمينا حتى لا نجد انفسنا أموات
أجلنا دائما نقف ورائك حتى نحتمي فيك
لاتجعلنا نعتمد على عقولنا الصغيرة الفكر والادراك
لاتجعلنا نتهاون في حياتنا الروحية
بل اجعلنا يارب هياكل لروحك القدوس

عطايا الله

يارب اعطينى قدره دائما على البكاء من أجل الغير

أعطينى ان احبك واخاف منك

أعطينى ان المس حناك في قلبي طول أيامي

حتى لا اسقط بسبب الكبرياء أو البر الذاتي

اجعل كلمة شكر دائما في قلبي صباحا ومساء

لا تحرمنى من الاقتراب اليك والمضي معك

نقى نفسى على الدوام حتى لاتدع فرصه

لأي شيء كريبه أن يلتشق في قلبي

علمني أن أكون متضعه دائما في حياتى معك ومع

أخوتى

وعلمنى أن انظر الى ضعفاتى دائما

حتى احصل على نعمتك فى حياتى

الرجاء

يارب ابعء عنا الشماته والغيره والحسد من الاخرين
بل اغرز في نفوسنا المحبه والتواضع والرحمه وحب
الجميع

سواء أخوتنا أو غير المؤمنين
واجعلنا دائما أن نصلى من أجلهم
حتى نحيا جميعا معك
وحتى نحيا فينا

محبة الله لنا

يارب من يجد كلام احن واطيب من كلامك
فانت ترعانا وتعيننا في كل وقت
تؤدبني وتقسو عليا لأجل محبتك ليا
تكشف لنا عن حبك
ورغبتك في أن تعطينا ما لانستحقه
ولكن لأجل تحننك علينا تعطينا ميراث بفرح وبوسع
أناك

يا أبى حبك عجيب ليس له ادراك أو تفسير
فأنا امامه بحس بصغري وضعف نفسي
وابكى مره أخرى لاني لا استحق كل هذا
واصلى لك يا رب ان تعطني معونه
حتى لا اخذلك منى وتبعد عنى
وحتى الايشدونى مضايقى ورائهم

طلبية

احفظنى يا الالهى فانا احبك واطلبك ليلا ونهارا
فأشفق على ابنتك وارحمنى وسهل مسيرتى
حتى انى أعاين مملكتك واقف على جبل الزيتون معك
وحتى انتشيق عطرك واسبح لك
وافرح مع كل اولادك بنعمتك

أحتاج اليك

قساوة قلوبهم تمنعهم من أن يعرفوك

ولكنهم يتظاهرون بمعرفتك

ويتباهون بأنك الالههم

ولكن داخل قلوبهم يتغاضون عن وصاياك

وهى أن تحب الرب الالهك من كل قلبك وفكرك وروحك

وان تحب أيضا قريبك وصديقك وعدوك كنفسك

كيف يكون هذا وهم يحسسون ان لهم الاولويه

بسبب حكمتهم وبصفتهم مؤمنين

لاتجعلنى يارب مثل هؤلاء

لأنى محتاجه الى معرفتك انت وادراك حكمتك

محتاجه أن اتشوق رائحتك في داخلى

محتاجه أن أرى نورك في قلبي فيبتسم قلبي بك

انت تعلم يا أبى كم احبك وكم احب إخوتي

وحتى مضايقيه واصلى من أجلهم

حتى انك تعطيهم نعمه ومحبه وادراك
فالتؤدبني يارب كما يليق لك
لأنك اب حنون ولا تهلك نفسى العطشانه
الى حبك ومعرفتك وتطلب بهجتك
وخلصك وفرح أبدى معك

الخطية

من السهل أن يقع الأنسان في الخطيه عدت مرات في

اليوم

ولكن عندما يدعها داخله ويستتهين بأخراجها أول

بأول

تصبح متكاثره وعميقا

ويهتذ الانسان ويصبح في صراع بين جسده / وفكره

وبين نفسه/ وعقله

ولكن عندما يكون الانسان دائما في حزن الاب

فهو يسرع اليه لأنه يعلم انه لن يقدر بمفرده أن يرجع

ويبدأ الحزن والدموع وطلب المغفره

الرب دائما يقف أمامنا بذراع مفتوحه ويستقبلنا بمحبه

ويحمينا من اعدائنا ويعزينا بحبه

ويفرح قلوبنا مره أخرى

عطايا الله

يا الالهى اشكرك على كل عطايك ليا وما أكثرها
ولكن اكبر عطيه فهي روحك القدوس الذي تهبه لنا
ليعمل فينا وينقينا ويعلمنا كلامك
وينير طريقنا اليك
يا رب دائما املانى اكثر
واكشف لى عن جراحاتى واحزانى حتى انى اصرخ
اليك
واطلب منك أن تنقذنى منها
فأرجع اليك واطلب منك أن تنقذنى منها
فأرجع إليك لتملأنى أكثر واكثر
وحتى يصبح قلبي ملئ بحبك وحدك
ولاشريك لك ويصبح فردوس لك

انت مأمنى وراحت نفسى

يارب من يفوق حبك وحنانك
تقسو علينا لأجل محبتك لنا حتى نعود ونمشى معك
ومن اجل عنادنا تقسو علينا أكثر واكثر
ولكن عندما نبكي لك لا تحتمل دموعنا
وتسرع وتخفف عنا وتسكب بحنانك علينا
تفرح بنا وتعطينا اكثر مما نستحق
ما أروعك يا أبى
فأنا احبك واحزن بشده عندما اغضبك
ودموعى تنغمر بكثره
ولكن لضعف بشريتى وليس لقله حبى لك
فأنت دائما في قلبي وفي فكري
انت مأمنى وراحت نفسى
فلا تنسانى يا أبى بل كن دائما معى
ورائدى في كل أمور حياتى

أقرع الباب

الرب يعلمنا ان نقرع فيفتح لنا

وان نطلب فنجده

وهذا يذكرنا بحصن اريحا عندما كانت الاسوار عاليا
وحصينا

فأمرهم الله ان يدورون حولها سبعة أيام (رمز الحياه
بأكملها)

وان يحملون أبواق الهتاف السبعة أمام عرش الله
وعندما يسمع الشعب صوت البوق

الجميع يهتفون هتافات عظيمة فيسقط اصوار المدينه
لذلك فنحن أيضا علينا أن نهدم الحوائط والاصوار

التي بنيناها كل سنوات اعرنا

لأنها حجبت نور الله عنا

فنحن ليس فقط نقرع ولكن نهتف بعلو وبشجاعه

وأيضا نصلي ونطلب

حتى تقع الاصوار والحواجز التي بيننا وبين السيد
المسيح

وهو في ذلك يتقدمنا لأننا لسنا اهلا أن ننتصر الا به

فهو الذي يحارب عنا امام قوة الشيطان

وهو الذي ينصرنا على الخطيه

ويجعلنا مؤهلين له

حتى يدخل ويتعشا معنا

وحتى نمضى العمر كله في رعايته

أحكام الله

أحكامك يارب كلها عادله ومليئه بالرحمه والشفقه
علمني يا الالهى أن امشي في طريقك
وان اجتاذ كل الاشياء الميته في الارض
فهيا في خارجها جميله ومزينه
ولكن تحمل قباحه داخلية وظلام
ارحمني من نفسي واجعلني اتعلم كيف اروضها
واسحقها حتى تستجد بك منى
وتحتمى في نورك
خلص عبدتك من المصاعب والضيقات اليوميه
علمنى ان اميز صوتك حتى امشى ورائك
لا تسلمنى يارب لإعدائى لان ليس لى محبه أو رجاء
غيرك
روح يارب تشتاق للمضى معكوالنظر اليك
فلاتحجب وجهك عنى

ولاتبكتنى بغضبك لانهم تقولوا عليا نور

انا لك يا أبى

احملى على ذراعك حتى افرح وابتهج

واغنى واضحك بأعلى صوتى

الرب سمع صلاتى فليتهل قلبى به

باركني يا الاهی

یا احب اب فی الوجود باركنی یا الاهی
ونجینی من نفسی فهی لا تصلح لك
لانها تسقطنی فی الخطیه كل یوم
وتعكر صفاء محبتی لك
وتجعلنی اتلوا وانسحق كل یوم
احمینى یارب واحرسنى بأصوارك العالیة
حتى انى لا اسقط مره أخرى فی أیدیهم
انزعج عنى الخوف وبدد مشورتهم
فأنا لا قوه لى ولا مقدره
الا بقوتك ورحمتك ومحبتك لیا
فنجینی منهم وأعطینی نعمه الصمود فهی من عندك
واخلق فیا قلب جدیدونفس مرهفه وعقل رزین
حتى انى انشدلكواتعلم منك واحیا فیک وبیك
واحفظنی یا الاهی فأنا توكلت علیك

صلاة محبة

لتمسح شفتي بمسحه من روحك القدوس
ولتقم حارس على فمي
فلا انطق الا بما يحمله قلبي من فيض حبك
هب لي عينان مترفقتين بأخوتي
هب لي يارب شوق لخلص جميع من حولي
اجعلني مترفقه بيهم مثلك
فلا اتكلم على أحد ولا اغضب من مضايقتي
بل اجعلني اصلي من أجل الجميع

علمني يا الاهي

يارب علمني أكون ذي دانيال
مهتمش بالاشياء الماديه
بل أكون دائما سعيده بوجودك معي وفي قلبي وفي
بيتي

علمني يارب ان اطلبك دائما
وتكون انت عزائي وشرابي وفرحي
في هذه الدنيا المليئه حزن وتعب وضيقات
اعطني يا ابي حكمه ان اميز صوتك من الاصوات
الغاشه

وامنحني سلام فى قلبي
حتى أعيش معك بروحى وعقلى وجسدى
يارب أعطى الجميع فهم ومعرفه
حتى انهم يعرفونك
وحتى نكون جميعا في حفظك وسلامك
وتصبح كنيستك عظيمه باولادك

وابعد يارب الافكار الهدامه أن تدخل فينا
وارشدنا إلى حلول سمائيه
حتى نبني بيتك بفرح
وتصبح كنيستك كنيسة سمائيه
وتيجى يارب وتحوم حولها وتباركها بنعمتك وروحك
القدوس
وتملنها بحب وسلام لاولادك
وترسل ملائكتك وقديسينك ليحوموا حولنا
ويصلوا من أجلنا وحتى نكون يارب دائما مرضيين
امامك

نورك يارب

نورك يارب بينور قلبى

وبيخلى عيني تشوف كل اعمالك وبركاتك ليا
وده بيفرحنى في قلبى ويخلىنى اتهلل بوجودك فيا
بشتاق انى اسمعك وانك تقعد معايا واكلمك
اقولك على كل أفكارى ومشروعاتى على الرغم من
صغرها وتفاهتها

وأخذ برأيك فيها والانيك بتضحك
وبتقولى يا بنتى قولى وانا اسمعك
وأنا ابصلك واحس بفرح جوايه
لأنك بتقولى يابنتى
ولانك بتخلى قلبى طاير من الفرح
علشان عرفه انك معايا وبتحببنى

أشتاق إليك

فى وسط ضوضاء الحياه نفسى تنن

لأني اشتاق أن اقضى وقتى معك

واكلمك واسمعك

ولكن كيف اهرب اليك؟

حاجات كثير تعوق طريقى لك

وانا ياربى محتاجه انى اشبع منك

لان حياتى ليس لها اي طعم ولا راحه من غيرك

ومفيش شئ بيهون عمري الا انت

انت يا رب اللي بتملانى بسلام وفرح ومحبه

انت يارب اللى بتخلى قلبي وعينى وفمى مبتسمين

دائما

يارب اجعل دائما فمى ينطق بكلامك

وروحى تتعلق بيك

متخلنيش انشغل عنك يا الاهى

بارك يا رب حياتي واولادي وخليهم دائما عينهم عليك

الاهي وحببي

كم من مره انقذتنا من جب الاسود
كم من مره اعطيننا علامه على محبتك لنا
كم من مره وقفت أمامنا وحاربت عنا بعصاك وسيفك
كم من مره ارشدتنا الي أماكن لراحتنا
الاهى هل انت تحبنا بهذا المقدار؟
وتعطينا نعمك بغير حدود
هل نحن نقدر ان نستحق شئ من هذا؟
هل في مقدورنا أن نوافقك ولو جزء صغير مما تفعله
لأجلنا؟
أعطينا يا أبى نعمه ومعرفه لكى نحبك أكثر واكثر كل
يوم حتى المنتهى
اجعلنا مستحقين أن نكون اولاد لك ليس بالشكليات
وإنما بلجوهر وبطهاره لكى ننعم مع ابائنا القديسين
بأن نقف امامك

وننظر وجهك القدوس ونرنم ونرتل لك
بأصوات سمائيه تليق بعظمتك وملكوتك وسلطانك
واهدنا الى معرفتك في هذه الأرضي الخاليه من
الرحمه والمحبه
فهي لا تساوي شئ الا بوجودك داخلنا ومعنا
فانت تجعل كل شيء جميل في عيني يا أبى
تعيننى وتعطينى تعزیه سمائيه ونعم ارضيه
لكى تذكرني بمحبتك لي وبما ننتظره في ملكوتك
ولكى نجتاز هذا العالم افتح عقولنا واذهاننا المتراخيه

أعني يا الله

يا الاهی کن معین لی فی شدائدی والفخاخ المنظوره
وغير المنظوره

اضرب اعدائي بعصاك وسيفك واقطع ألسنتهم عنى

حتى لا اسمعهم وحتى يهربوا من امامك

وظمئین نفسی انک حمینى ومعینى فى كل وقت

ياالاهی قدس موضعك لى تجد راحه فيه

وتجلس على كرسيك وعرشك بفرح